

#46PLUS goesRIGA

TEXT: MARTIN LÜHNING, LEUTENBACH FOTOS: CONNY WENK



Mit dem Fahrrad von Leutenbach nach Riga – in acht Tagen – für einen guten Zweck, das war und ist mein Ziel. Das steckt hinter dem Hashtag #46PLUSgoesRIGA, den ich seit Monaten nutze, während ich dieses Projekt plane und mich darauf vorbereite. Ende Juni solls losgehen.

Im Vorfeld hatte man schon geschertzt, wie wohl die nicht immer alltäglichen Ideen bei Stuttgarts Verein 46PLUS entstehen, um die Vereinsziele von Inklusion und Abbau von Vorurteilen und Berührungsängsten zu fördern. Ob es vielleicht am Stuttgarter Trinkwasser liegt? Ein Kochbuch auf den Markt bringen, wo doch gefühlt schon Aber-Millionen Kochbücher verfügbar sind. Eine mobile Espresso-Maschine, wo wir uns vor Starbucks und Co. an gefühlt jeder Ecke doch kaum mehr retten können? Doch immer wieder gelang es 46PLUS in der Vergangenheit, einen Nerv zu treffen und dann unzählige Kochbücher zu verkaufen – und wenn, ja wenn man endlich wieder beisammenstehen darf, dann wird auch das Espressomobil nicht mehr stillstehen, das zeigt die Nachfrage jetzt schon.

Etwas weniger »verrückt«, aber mindestens ebenso erfolgreich ist seit Jahren die »Sportabteilung« von 46PLUS Down-Syndrom

Stuttgart e.V. So betreibt 46PLUS mit dem SV Salamander Kornwestheim eine sehr erfolgreiche Kooperation und bietet hier ein inklusives Sportangebot für junge Menschen mit und ohne Down-Syndrom an – und noch zahlreiche Aktivitäten darum herum. Als ein nächstes Highlight steht die Teilnahme bei den Landes-Sommerspielen von Special Olympics Baden-Württemberg ab dem 13. Juli 2022 in Mannheim an. Im vergangenen Jahr wären es 21 aktive Sportlerinnen und Sportler gewesen, die 46PLUS als Mannschaft ins Rennen geschickt hätte, Corona kam dazwischen. Wir hoffen, dass es dieses Jahr ähnlich viele Kinder und Jugendliche im Team von 46PLUS werden.

Um eine Mannschaft dieser Größe an den Start zu bringen, bedarf es einer gewissen Logistik und Betreuung. Auch mein Sohn Benjamin, 13 Jahre alt, soll dieses Jahr dabei sein dürfen. Und da ich selbst für Sport stets zu haben war und bin, und aufgrund eigener Erfahrungen abschätzen kann, welche Aufwände hinter solch einer Teilnahme für einen Verein stecken, stellte ich mir die Frage, wie man, besser gesagt wie ich selbst den Verein unterstützen könnte bei diesem Vorhaben. Und spätestens jetzt kommt wieder das Stuttgarter Trinkwasser ins Spiel. →

Mein sportliches Hobby ist von klein auf das Radfahren. Als Kind und Jugendlicher habe ich Teile Europas und der USA zusammen mit meinen Eltern mit dem Fahrrad bereist. Nach Schulabschluss, Berufsausbildung und eigener Familiengründung trat das Hobby für eine Zeit lang in den Hintergrund, die Schwerpunkte lagen woanders. Insbesondere mit der Geburt Benjamins im Jahr 2008, der mit dem bekannten Extra ausgestattet war, waren



einfach andere Dinge wichtiger. Eine Rückkehr aufs Rad ebnete mir die Anschaffung eines speziellen Bikes für Benjamin, das man auch als Anhänger umfunktionieren kann. Inzwischen düsen Ben und ich als Unified Team häufig am Wochenende zur knapp 15 Kilometer entfernten Eisdielen. Ben ist dort Stammkunde – man weiß, dass er nur Vanille isst.

Seit ein paar Jahren lassen die größer gewordenen Kinder immer mehr individuelle Freizeitgestaltung zu. Im Sommer 2020 bin ich dann erstmals wieder zu einer längeren Solo-Radreise aufgebrochen, die mich von Leutenbach über Leipzig in vier Tagen nach Hamburg führte (#ProjektLLH).

2021 war dann Ruhejahr, bevor es nun diesen Sommer noch etwas weiter weg gehen soll: nach Riga. Warum Riga? – Diese Frage habe ich in den letzten Wochen häufig gehört. Das ist aber ganz einfach erklärt: Ich fahre insbesondere im Sommer gern nach Norden – weil da die Tage so schön lang sind und man somit viele Stunden am Stück im Sattel sitzen kann. Wenn man eine gewisse Streckenlänge zurücklegen möchte, ohne große Gewässer mit Brücken oder Fähren überwinden zu müssen, dann kommt man fast automatisch im Baltikum heraus, wenn man im Großraum Stuttgart startet.

Während meiner Tour-Planungen stieß ich eher zufällig auf eine Netflix-Dokumentation über zwei Studenten aus Berlin. Die beiden hatten sich in den Kopf gesetzt, eine Grundschule in Südamerika zu finanzieren, und um auf sich und ihr Projekt aufmerksam zu machen, hatten sie beschlossen, mal einfach so mit dem Fahrrad nach Peking zu fahren (www.bikingborders.com). Die ersten 800 oder 900 Kilometer hatte einer der beiden in Badelatschen zurückgelegt, einige Filmszenen zeigen sie übermütig freihändig die Straße entlang donnern. Der möglichen Gefahren ihres Tuns waren sich die zwei wohl nicht immer bewusst, fasziniert und inspiriert haben mich die beiden trotzdem. Und so dachte ich mir: Wenn diese zwei Jungs Geld sammeln können mit Fahrradfahren, warum sollte mir das nicht auch gelingen? (Anmerkung: Inzwischen haben sie nicht nur eine Schule, sondern 20 Schulen finanziert – Chapeau!)

So entstand nach und nach die Idee in meinem Kopf, meine nächste Radtour mit einer Spendenaktion für die Sportgruppe

meines Sohnes zu verknüpfen. Konkret entwickelte sich die vielleicht etwas hoch gegriffene Zielvorstellung, dass ich für jeden Tag, den ich nach Riga unterwegs bin, 1000 Euro erradeln könnte. Der Erlös geht komplett an das Sportprojekt FIT von SV Salamander Kornwestheim und 46PLUS rund um Natja Stockhause und ihr grandioses Team. Die Gelder sollen verwendet werden, um allen Sportlerinnen und Sportlern sowie den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern eine möglichst kostenneutrale Teilnahme an den Landes-Sommerspielen von Special Olympics Baden-Württemberg in Mannheim zu ermöglichen.

Und so kam es, dass ich am 14. August 2021 nach einer Trainings-Runde am Gardasee diese Idee einer der Vorstände von 46PLUS präsentierte, Petra Hauser, die ebenfalls Dolce Vita in der Nähe von Bardolino um diese Zeit genoss. Und sagen wir mal so – ich stieß nicht auf Ablehnung.

Seither entwickelt sich das Projekt in alle möglichen Richtungen, ich trainiere im Schnitt an fünf Tagen die Woche, um die erforderliche Fitness aufzubauen bzw. zu erhalten. Unter anderem entstand ein Kontakt zur Stadt Winnenden, die über die lokale Presseberichterstattung von der Sache Wind bekommen hatte. Der Hintergrund ist, dass sich der Rems-Murr-Kreis mit den Kommunen Backnang, Waiblingen und Winnenden für das »Host-Town-Programm« der Special Olympics 2023 in Berlin beworben hat und diese Bewerbung erfolgreich war. Und nach Berlin wollen wir von 46PLUS natürlich auch. Mit den Vertretern für Special Olympics (SO) in Berlin und Baden-Württemberg hatte ich Kontakt aufgenommen, um das eigens für dieses Projekt kreierte Radtrikot mit dem korrekten SO-Logo ausstatten zu können. An dieser Stelle mein Dank nach Karlsruhe, dass ich das umsetzen durfte!

Seit dem 14. August 2021 tüftele ich nun neben dem körperlichen Training an der Umsetzung dieses Sport- und Spendenprojekts. Ohne Promistatus Spendenbereitschaft anzuregen, ist gar nicht so einfach. Aber der gute Zweck hat schon so manches bewegt. Und tatsächlich konnte ich bereits Monate vor Beginn der Tour schon eine beachtliche Summe zusammensammeln, was mich wahnsinnig freut – aber so richtig los geht's ja erst Ende Juni!

Auf der Projektseite von 46PLUS unter www.46plus.de/46plus-goesriga ist ein Countdown zu finden – wenn der auf Null steht, ist es frühmorgens am 28. Juni. Um 5.30 Uhr fällt der Startschuss für die erste Etappe in Leutenbach bei Stuttgart. Dieser erste Abschnitt wird mich in die Nähe von Bayreuth führen. Insgesamt habe ich für die Strecke nach Riga von knapp 2000 Kilometern acht Tage Zeit – am neunten Tage soll man nicht ruhen, sondern zurückkommen, dann allerdings per Flugzeug.

Bis ich in Riga ankomme, wollte ich sechs Länder befahren haben. Ein Highlight sollte die russische Exklave Kaliningrad werden bzw. die nördlich hiervon gelegene Kurische Nehrung. Allerdings lässt die politische Lage eine Einreise nach Russland aktuell schlichtweg nicht zu. Die Hoffnung, die ich bis Ende Februar hatte, die geplante Strecke auch wirklich befahren zu können, wurde am 24. Februar final zerstört. Eine Alternativroute um Kaliningrad herum war aber bereits im Vorfeld grob erstellt, das erforderte die nüchterne Bewertung der Lage schon Ende letzten Jahres. Jetzt ist sie traurige Realität geworden.

Ein typischer Tagesablauf sieht auf dem Spendenmarathon dann so aus: Irgendwann aufstehen – Abfahrt um 6 Uhr. Die Geschwindigkeit muss bei 21 km/h im Schnitt liegen, dann hat man nach 12 Stunden Fahrzeit 252 km runtergerissen. Mit drei Pausen zu je einer Stunde kommt man auf eine Gesamtzeit von 15 Stunden pro Tag (daher ist auch die Sache mit dem Licht im Norden ganz praktisch). Somit ist der »Arbeitstag« um 21 Uhr beendet – gegebenen-

falls muss dann noch das Zelt aufgebaut werden. Bereits der zweite Tag durch das Erzgebirge im deutsch-tschechischen Grenzgebiet ist die Königsetappe mit über 3500 zu absolvierenden Höhenmetern – dafür nur 207 Kilometer in der Länge. Die 40 Kilometer, die hier fehlen, müssen an den übrigen Tagen wieder reingefahren werden. Ich bin allerdings zuversichtlich, dass der Wind mir an der Ostseeküste nördlich von Kaliningrad ein wenig Unterstützung leisten wird. Ab dem dritten Tag, der mich durch Dresden führt, ist dann das Sitzfleisch besonders beansprucht. Die Strecke verläuft größtenteils flach, wenig Erholung für das Gesäß durch Wiegetritt am Berg in Aussicht.

Für die Übernachtungen habe ich private Anfragen gestartet, potenzielle Pensionen im Blick, aber auch Zelt und Schlafsack dabei. Radreisen mit Zelt betreibe ich seit meinem 13. Lebensjahr – heute nennt man so was neudeutsch »bikepacking« – ja, man lernt nie aus.

Um auf meine Spendenaktion aufmerksam zu machen, nutze ich schwerpunktmäßig das soziale Netzwerk Instagram, und ich durfte erkennen, dass es hier auch eine »Blase« der Radfahrer und Bikepacker gibt (also nicht nur Kochbuch- und Espressofans oder Spaziergänger:innen) – zu meiner großen Freude ist diese Blase völlig unpolitisch. Aber man kann schon neidisch werden, was andere Menschen so alles mit ihren Rädern machen – da ist Riga in acht Tagen eine echt kleine Nummer. Aber heutzutage kann man ja froh sein, wenn man überhaupt ein Rad hat! Das war bis Mitte Januar auch für mich ein Problem. Ich brauchte für diese Strecke ein etwas robusteres Gefährt als das, was mir bislang zur Verfügung stand, das aber immer noch erlaubt, pro Tag 250 Kilometer zu knacken (ohne Akku versteht sich) – und nach monatelangem Warten traf das Projekt-Bike dann zu Beginn des Jahres endlich ein. Seither befasse ich mich mit Finetuning, Packtaschen- und Flaschenhaltermontage, Lenkerumbau, Stromversorgung für Licht und Tacho, Solarpanelinstallation und was weiß ich noch was. Wie

jedes ordentliche Bikepacking-Bike hat auch meins einen Namen erhalten: Es heißt Muli – weil es schleppen werden muss wie ein selbiges. Technische Details erspare ich der Leserschaft und verweise auf zahlreiche Bilder auf Insta und der Projekthomepage von 46PLUS.

Und warum noch mal das Ganze? Das kann man unter www.betterplace.org/p100434 kompakt nachlesen und auch direkt spenden! Denn am Ende der Tour, wenn ich am Abend des 6. Juli planmäßig wieder in Stuttgart sein sollte, bleibt nicht mehr viel Zeit bis zum Beginn der SO-Landes-Sommerspiele in Mannheim, und genau die möchte ich ja unterstützen. Meinen Sohn, die ganze Truppe rund ums FIT-Sportprojekt von 46PLUS und SV Salamander Kornwestheim und am Ende natürlich mich, würde es wahnsinnig freuen, wenn wir in der großen DS-Familie noch den einen oder die andere Spender:in finden könnten – jeder Euro zählt! Und wer es wie meine Kolleg:innen hält, die erst Leistung sehen wollen, bevor sie zahlen, dann lade ich herzlich ein, mein »Rigadventure«, meine Radreise, auf Instagram, Facebook oder Tumblr zu begleiten – unter dem Hashtag #46plusgoesriga auf Instagram oder direkt mit dem User-Namen [ml22.bike](https://www.instagram.com/ml22.bike) sollte man fündig werden – und dann einfach Follower werden oder auf www.46plus.de/46plusgoesriga das Live-Tracking ab 28. Juni verfolgen – wenn sich der Punkt tagsüber nicht (mehr) bewegt, mache ich hoffentlich gerade nur Pause. ■

Martin Lühning

46PLUS Down-Syndrom Stuttgart e. V.

martin.luehning@46plus.de



#46PLUS
GOESRIGA

Die relevanten Hashtags und Internetseiten zum Projekt

Spendenseite

<https://www.betterplace.org/p100434>

Projektseite des Vereins

<https://www.46plus.de/46plusgoesriga>

Streckenpläne inkl. Alternativrouten Kaliningrad

<https://www.komoot.de/collection/1390225/-46plusgoesriga>

Instagram Hashtag

<https://www.instagram.com/explore/tags/46plusgoesriga/>

Facebook Hashtag

<https://www.facebook.com/hashtag/46plusgoesriga>

Google Maps Gesamtstrecke – grober Verlauf

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1gb8moUn7OoRU5NcYoXjRMsNsOpmnD3pj&usp=sharing>

